Пояснительная записка

Образовательная программа «Веселая ритмика» - ***программа художественной направленности.*** Данная программа является модификацией опубликованной программы образцового хореографического коллектива «Побратимы» авторы-составители Канашов Н.И. и Канашова И.А.

Модификация данной программы заключается в первую очередь в адаптации и спецификации программы для детей с ОВЗ, расширении круга решаемых задач и методов их осуществления, доработки условий реализации программ.

**Актуальность и педагогическая целесообразность**

В соответствии с новым Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (статья 5.п.5.1) в целях реализации права каждого человека на образование в РФ создаются необходимые условия для получения без дискриминации качественного образования лицами с ограниченными возможностями здоровья, для коррекции нарушений развития и социальной адаптации, оказания ранней коррекционной помощи на основе специальных педагогических подходов и наиболее подходящих для этих лиц языков, методов и способов общения и условия, в максимальной степени способствующие получению образования определенного уровня и определенной направленности, а также социальному развитию этих лиц, в том числе посредством организации инклюзивного образования для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Одним из психолого-педагогических ресурсов социальной интеграции и социальной адаптации детей с ОВЗ в сообществе сверстников, развития детско-родительских отношений является дополнительное образование.

Использование технологии Kinect непосредственно в учебном процессе, при его организации, и во многих других направлениях учебно-воспитательной деятельности в образовательном учреждении является фактором **новизны** данной программы. Процесс обучения ведется со школьниками.

**Ритмика** является начальной ступенью танца. Ритмика – это разнообразные движения под музыкальное сопровождение. Занятия ритмикой развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д.)

Ритмика развивает в ребенке, в первую очередь, хорошее владение собственным телом, что является одной из приоритетных задач для детей с ОВЗ.

Также на занятиях ритмикой важным является элемент игры. Задания даются с учетом дидактических принципов: от простого к сложному, с учетом естественного интереса и желания обучающихся, их психологических и физиологических особенностей и способностей, а также творческих возможностей детей. Очень часто именно по этой причине, сценариями танцев являются сюжеты сказок про лес и деревья, времена года, жизнь зверей или же используются специальные фонограммы для детей.

Вид программы *–* модифицированная адоптированная.

Направленность – программы - художественная.

**Цель программы:** создание условий для творческой социализации, социальной адаптации, социального взаимодействия детей с ОВЗ, развитие у ребенка творческого потенциала, психологической уверенности в собственной социальной значимости.

**Задачи программы:**

Обучающие:

1. Формирование интереса к хореографическому искусству, раскрытие его многообразия и красоты;
2. Знакомство с основами хореографии;

обучение восприятию произведения танцевального искусства;

1. Формирование ориентирования в пространстве, умения исполнять движения в комбинации;

Коррекционно-Развивающие:

1. Использование специфических средств искусства танца для гармонизации развития обучающихся, расширения рамок культурного и исторического образования обучающихся.
2. Развитие самостоятельности мышления и раскрытие творческого потенциала каждого обучающихся.
3. Развитие физических возможностей тела: укрепление костно-мышечного аппарата, выворотности, амплитуды шага, подвижности голеностопа, гибкости, прыгучести, силы и эластичности.
4. Развитие эмоциональной устойчивости, умения противостоять стрессогенным факторам.
5. Развитие танцевальную выразительность, выносливость, координацию.

Воспитательные:

1. воспитание коммуникативных и коллективистских навыков, навыков социального взаимодействия;
2. воспитание необходимых психологических качеств танцора - актёра: внимания, быстроты реакции, воображения, чуткого и внимательного отношения к партнёру по сцене, друзьям и близким; раскрепощенности и свободы действий в обыгрывании танца на сцене.

Формирование и развитие ключевых компетенций

**Социокультурные компетенции:**

• владеть знаниями и опытом выполнения типичных социальных ролей: гражданина, потребителя;

• определять свое место и роль в окружающем мире, в семье, коллективе, государстве; владеть культурными нормами и традициями.

**Коммуникативные компетенции:**

• владеть способами взаимодействия с окружающими;

• владеть способами совместной деятельности в группе, приемами действий в ситуациях общения; умениями искать и находить компромиссы.

**Информационные компетенции**:

• владеть навыками работы с различными источниками информации;

**Здоровьесберегающие компетенции:**

• позитивно относится к своему здоровью, владеть способами физического самосовершенствования;

• знать и применять правила личной гигиены;

• иметь многообразие двигательного опыта, уметь использовать в организации активного отдыха и досуга.

**В основу программы положены следующие педагогические принципы:**

* Принцип гуманизации и демократизации педагогических отношений - личностные отношения являются важнейшим фактором, определяющим результаты учебно-воспитательного процесса и включающими сотрудничество, мастерство общения.
* ​  Принцип интенсивного восприятия - предполагает максимальное использование различных сенсорных каналов и разнообразных их сочетаний.
* ​ Принцип открытого общения - способствует формированию доверительных отношений, располагает к высказыванию собственных чувств, позволяет вовлечь в дискуссию, помогает созданию ситуации успеха.
* ​ Принцип психологической комфортности, предполагающий охрану и укрепление психологического здоровья ребенка.

**Организация образовательного процесса**

Образовательная программа «Веселая ритмика» рассчитана на 1 год обучения (36 недель)

*Основной формой* организации занятий является групповая работа. Количество обучающихся в группе – от 2 до 15 человек.

*Контингент* - В объединение принимаются дети разных возрастов и категорий (ЗПР, ЗПРР, ЗРР, РАС) на основе просмотра детей и рекомендаций ПМПк. Принимаются все желающие дети без конкурсного отбора, но при наличии свободных мест. Обязательна медицинская справка об отсутствии противопоказаний к занятиям.

Добор обучающихся в группы возможен при наличии свободных мест и с учетом возможностей конкретного ребенка или подростка (по рекомендации ПМПк).

Группы формируются по классам .

Образовательный процесс по дисциплине «Ритмика» предполагает аудиторные занятия. Аудиторные занятия проводятся в кабинете.

Программа предполагает следующие формы организации аудиторных занятий:

• вводные занятия, которые проводятся в начале каждого года обучения и включают беседы: «Правила техники безопасности», «Правила поведения на занятиях».

​ • учебные занятия;

​ • итоговые занятия.

**Механизм реализации программы**

Работа по программе «Ритмика» учитывает психолого-педагогические особенности развития детей различных возрастных групп.

Учитывая, что основным видом деятельности детей 5 - 6 лет является игра, ***ведущим методом обучения является игровой.***

Для предупреждения эмоциональной и физической перегрузки подбор музыкального материала для занятий и детский *репертуар танцев составляется* ***на принципах доступности, заинтересованности*** восприятия и простоте исполнения для детей данного возраста.

Методически продуманное использование музыкальных игр и импровизационных заданий способствует развитию музыкальности, формирует музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки, развивает чувство ритма.

В процессе реализации программы закрепляются основные знания особенностей народных танцев, их географию. Формируются основные навыки актерского мастерства в танцах. Совершенствуется четкость, ритмичность, музыкальность и выразительность движений исполняемых танцев. Формируется нравственно-эстетические качества личности каждого ребенка.

**Учебный план**

**для детей 1 дА**

Режим занятий 1 раз в неделю по 40 мин.

Учебных недель – 32.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела** | **Количество часов** | | | **Форма аттестации/**  **контроля** |
| **всего** | **теория** | **практика** |  |
|  | Вводное занятие. Знакомство.  Инструктаж по технике безопасности. | 1 | 0,5 | 0,5 | наблюдение |
| **Учебно-тренировочная работа:** | | | | | |
|  | Музыкальная грамота | 2 | - | 2 | Наблюдение |
|  | Движения на развитие координации. | 6 | 1 | 5 | Наблюдение |
|  | Прыжковые комбинации. | 8 | 2 | 6 | Рефлексия |
|  | Ознакомление с элементами танцевальной азбуки. | 4 | - | 4 | Наблюдение |
|  | Элементы танцевальных движений | 5 | 1 | 4 | Наблюдение  рефлексия |
|  | Изучение и закрепление танцевальных элементов | 5 | 1 | 4 | Наблюдение  рефлексия |
|  | Итоговое занятие | 1 | - | 1 | Анкетирование  рефлексия |
|  | **Всего часов** | **32** | **5,5** | **26,5** |  |

**Содержание**

1. **Вводное занятие**

**Теория.** Знакомство с детьми. Техника безопасности.

**Практика**. Просмотр детей на основе элементарных движений, проверка на координацию, проверка слуха, природных данных.

**Учебно-тренировочная работа:**

**2. Музыкальная грамота: «музыкальный квадрат», ритм 2/4**

**Теория.** Основы музыкальной грамотности. Понятия счета в танце. Точное начало и окончание движение вместе с началом и концом музыкальной части и фразы.

**Практика.**

Ритмические движения по счет и под музыку.

Упражнения в ритме 2/4.

**3. Движения на развитие координации. Баланс, Апломб.**

**Теория**. Объяснить термины **-** баланс, апломб. Теоретическое объяснение учащимся понятий и исполнения упражнений.

**Практика.**

Упражнения на баланс на двух ногах.

Упражнение на баланс «Цапля»,

Упражнение на координацию движений «Лесенка»,

Упражнение- танец «Арам-зам-зам».

**4.Прыжковые комбинации.** **Развитие «баллона».**

**Теория.** Основная техника выполнения прыжков. Чередование с хлопками.

**Практика.** Прыжковые комбинации.

Прыжок Sautes.

Трамплинные прыжки.

Прыжки с поджатыми ногами.

Прыжки «Пингвин».

**5. Ознакомление с элементами танцевальной азбуки**

**Теория.** Техника правильного выполнения упражнений.

**Практика**

- упражнения для головы: наклоны головы вперед, назад, в стороны, по полукругу;

-упражнения для плеч: спокойные или быстрые подъемы плеч вверх и

опускания их вниз;

-упражнения для рук, кистей, пальцев. Работа над выразительностью подъема рук в стороны или вверх;

- упражнения с предметами.

- Постановка корпуса: продолжение работы над подтянутостью

спины, постановкой головы.

**6. Ознакомление с элементами танцевальных движений**

**Теория.** Техника правильного выполнения упражнений

**Практика.**

- равномерный бег с захлёстом голени;

- легкие, равномерные, высокие прыжки;

-перескоки с ноги на ногу;

- простой танцевальный шаг, приставной шаг

-шаги на полупальцах и пятках;

-притопы: удары стопы в пол равномерно и по три;

Выполнение проученных элементов танцевальных движений.

**7. Изучение и закрепление танцевальных элементов**

**Теория.** Техника правильного выполнения упражнений.

**Практика.**  Исполнение правильно и четко:

Полуприседания; повороты на двух ногах; вынос ноги на пятку; ознакомление детей с танцевальными рисунками; проведение игр для развития ориентации детей в пространстве; выполнение проученных рисунков и упражнений по ориентации в пространстве.

**8.** **Итоговые занятия**

**Теория:**Подведение итогов работы. Рекомендации по работе на каникулярный период.

**Практика:** Уровень освоения программы – вручение удостоверений, грамот, благодарственных писем.

**Учебный план 1-А класс**

Режим занятий 1 раз в неделю по 40 мин.

Учебных недель – 32.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела** | **Количество часов** | | | **Форма аттестации/**  **контроля** |
| **всего** | **теория** | **практика** |  |
|  | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | 0,5 | 0,5 | Анкетирование |
| **Учебно-тренировочная работа:** | | | | | |
|  | Движения на развитие координации. | 6 | 0,5 | 5,5 | Наблюдение  Практическое задание |
|  | Прыжковые комбинации. | 8 | 2 | 6 | Практическое задание |
|  | Ознакомление с элементами танцевальной азбуки. | 3 | - | 3 | Практическое задание |
|  | Музыкальная грамота. | 2 | - | 2 | Практическое задание |
|  | Элементы танцевальных движений | 4 | - | 4 | Практическое задание |
|  | Изучение и закрепление танцевальных элементов | 7 | 1 | 6 | Практическое задание |
|  | Итоговое занятие | 1 | - | 1 | Практическое задание |
|  | **Всего часов** | **32** | **4** | **28** |  |

**Содержание**

**1. Вводное занятие.**

**Теория.** Беседа о значении танца в жизни людей разных национальностей. Инструктаж по технике безопасности и поведения на уроке. Знакомство с правилами поведения и внутреннего распорядка.

**2. Движения на развитие координации. Баланс, Апломб.**

**Теория**. Объяснить термины **-** баланс, апломб. Теоретическое объяснение учащимся понятий и исполнения упражнений.

**Практика.**

Упражнения на баланс на двух ногах.

Упражнение на баланс «Цапля»,

Упражнение на координацию движений «Лесенка»,

Упражнение- танец «Арам-зам-зам».

**3.Прыжковые комбинации.** **Развитие «баллона».**

**Теория.** Основная техника выполнения прыжков. Чередование с хлопками.

**Практика.** Прыжковые комбинации.

Прыжок Sautes.

Трамплинные прыжки.

Прыжки с поджатыми ногами.

Прыжки «Пингвин».

**4. Ознакомление с элементами танцевальной азбуки**

**Теория.** Техника правильного выполнения упражнений.

**Практика**

- упражнения для головы: наклоны головы вперед, назад, в стороны, по полукругу;

-упражнения для плеч: спокойные или быстрые подъемы плеч вверх и

опускания их вниз;

-упражнения для рук, кистей, пальцев. Работа над выразительностью подъема

рук в стороны или вверх;

- упражнения с предметами.

- Постановка корпуса: продолжение работы над подтянутостью

спины, постановкой головы.

**5. Ознакомление с элементами танцевальных движений**

**Теория.** Техника правильного выполнения упражнений

**Практика.**

- равномерный бег с захлёстом голени;

- легкие, равномерные, высокие прыжки;

-перескоки с ноги на ногу;

- простой танцевальный шаг, приставной шаг №

-шаги на полупальцах и пятках;

-притопы: удары стопы в пол равномерно и по три;

Выполнение проученных элементов танцевальных движений.

**6. Изучение и закрепление танцевальных элементов**

**Теория.** Техника правильного выполнения упражнений.

**Практика.**  Исполнение правильно и четко:

Полуприседания; повороты на двух ногах; вынос ноги на пятку; ознакомление детей с танцевальными рисунками; проведение игр для развития ориентации детей в пространстве; выполнение проученных рисунков и упражнений по ориентации в пространстве.

**7.** **Итоговые занятия и мероприятия**

* Сочинение танцевальных элементов в статичном положении или в продвижении;
* Прослушивание музыки, сказок и придумывание музыкальных образов, танцевальных этюдов;
* Отгадывание музыкальных загадок;
* Показ родителям проученного материала.

**Учебный план**

**для детей 3-А**

Режим занятий 1 раз в неделю по 40 мин.

Учебных недель – 32.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Всего часов** | | | **Форма контроля** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
|  | Вводное занятие. Знакомство.  Инструктаж по технике безопасности. | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение  анкетирование |
| **Специальная танцевально-художественная работа** | | | | | |
| 2. | Постановочная работа | 7 | - | 7 | Практическое задание |
| 3. | Репетиционная работа | 4 | - | 4 | Практическое задание |
| 4. | Концертная деятельность | 2 | - | 2 | Практическое задание |
| **Учебно-тренировочная работа:** | | | | | |
| 5. | Разминка на середине зала | 5 | 1 | 4 | Практическое задание |
| 6. | Кроссинг (упражнения в продвижении) | 3 | 0 | 3 | Практическое задание |
| 7. | Элементы классического танца | 5 | 0,5 | 4,5 | Практическое задание |
| 8. | Элементы народного танца | 4 | 0,5 | 3,5 | Практическое задание |
| 10. | Итоговое занятие | 1 | - | 1 | Практическое задание |
|  | **Всего** | **32** | **2,5** | **29,5** |  |

**Содержание**

**1.Знакомство. Прослушивание и отбор детей в группу**

**Теория.** Знакомство с детьми. Техника безопасности. Беседы, впечатления о летнем отдыхе

**Практика**. Просмотр детей на основе элементарных движений, проверка на координацию, проверка слуха, природных данных.

**Специальная танцевально-художественная работа:**

**2. Постановочный процесс.**

**Теория.** Анализ основных элементов, используемых в танцах, исполняемых коллективом.

**Практика.** Практическое воплощение ранее проанализированного материала.

**3. Репетиционный процесс***.*

**Теория.** Анализ основных элементов, используемых в танцах, исполняемых обучающимися.

**Практика.** Практическое воплощение ранее проанализированного материала, осуществляется на репертуаре.

**4. Концертная деятельность***.* Наработка танцевальных навыков. Создание ситуации успеха и не успеха. Правила поведения на сцене и в зрительном зале во время концертных выступлений. Демонстрация полученных знаний и умений.

**Теория.** Организационные моменты, связанные с выступлениями в составе коллектива.

**Практика.** Участие в исполнении концертных номеров:

**Учебно-тренировочная работа:**

**5.Разминка на середине зала**Проучивание танцевальных движений.

**Теория:** Правила выполнения разминки на середине зала. Связь музыки и движения при разучивании разминки.

**Практика:** Постановка корпуса, ног, рук, головы при выполнении разминки. Построение в колонны и линии. Внимательность и точность выполнения упражнений;

##### Упражнения на разогрев мышц шеи (наклоны, повороты головы, вытягивание шеи);

##### Упражнения на разогрев мышц плечевого пояса и рук, на разработку подвижности суставов (поднятие, опускание, сведение, разведение плеч, разогрев кистей рук);

##### Упражнения на разогрев мышц тазобедренного пояса, икроножных мышц, мышц голеностопа, развитие подвижности суставов ног;

##### Прыжки на середине зала: различные комбинации прыжков (в сочетании с движениями рук и без них) на развитие мышц бедер, ягодиц, голеностопа, а также на развитие дыхательной системы и укрепление сердечных мышц, на развитие выносливости организма;

##### Тренаж на середине зала: упражнения на релаксацию, восстановление дыхания; упражнения на развитие силы мышц спины и корпуса;

##### упражнения на развитие эластичности мышц ног (растяжка): наклоны, выпады, разножки;

##### Координация движений ног с движениями корпуса, рук и головы;

##### Соединение пройденных движений в небольшие этюды.

6. **Кроссинг Передвижение в пространстве.**

**Теория:** Терминология элементов различных стилей танца. Этот раздел урока развивает танцевальность и позволяет приобрести манеру и стиль исполнения хореографической композиции.

**Практика:** Передвижение в пространстве шагами, прыжками и вращениями по заданной педагогом схеме. Шаги, различные прыжки с двух ног на две (jamp), с одной ноги на другую с продвижением (leap), с одной ноги на ту же ногу (hop) и с двух ног на одну. Основные виды поворотов: на двух ногах, на одной ноге и повороты по кругу вокруг воображаемой оси.

**7. Элементы классического танца** Классический танец - основа хореографии. На этом уроке постигаются тонкости балетного искусства. Это великая гармония сочетания движений с классической музыкой. Непременные условия классического танца: выворотность ног, большой танцевальный шаг, гибкость, устойчивость, вращение, легкий высокий прыжок, свободное и пластичное владение руками, четкая координация движений, выносливость и сила.

**Теория:** Основные понятия классического танца.

**Практика.** Экзерсис на середине зала:

Demi-plie - I, II, III позиции en face.

I port de bras.

Pas de bourree suivi en face на месте, без продвижения.

Releve на полупальцы по I, II позициям с вытянутых ног и с demi-plie.

Положение epaulement croisee et effacee.

Позы - I, II и III arabesques.

Demi-plie по III позиции epaulement.

Battement tendu:

- с I позиции в сторону, вперед, назад;

- passe par terre;

- с опусканием пятки во II позицию;

- с demi-plie в I позицию.

Battement tendu jete с I позиции во всех направлениях.

Preparation для rond de jambe par terre en dehors и en dedans.

Demi-rond de jambe par terre en dehors и en dedans.

Plie-soutenu во всех направлениях.

Pas de bourree suivi с продвижением в сторону.

II port de bras en face (по мере усвоения epaulement).

Pas balance.**8. Элементы народного танца**Народный танец - фольклорный танец, который исполняется в своей естественной среде и имеет определённые традиционные для данной местности движения, ритмы.

**Теория.** Основные понятия народно-сценического танца.

**Практика.** *Русский танец.* Экзерсис на середине зала

1. Русский поклон:

* простой поясной на месте (1 полугодие);

2. Основные положения и движения рук:

* ладони, сжатые в кулачки, на талии (подбоченившись);
* руки скрещены на груди;
* одна рука, согнутая в локте, поддерживает локоть другой, указательный палец которой упирается в щёку;
* положения рук в парах:

а) держась за одну руку,

б) за две,

в) под руку,

г) «воротца»;

* положения рук в круге:

а) держась за руки,

б) «корзиночка»,

3. Русские ходы и элементы русского танца:

* простой сценический ход на всей стопе и на полупальцах;
* переменный ход с фиксированием в воздухе ног поочерёдно в точке на 30-45 градусов, 2 полугодие - на полупальцах - этот же ход;
* переменный ход с фиксированием ноги сзади на носке на полу;
* переменный ход с plié на опорной ноге и вынесением работающей ноги на воздух через 1 позицию ног;
* тройной шаг на полупальцах с ударом на четвёртый шаг всей стопой в пол;
* шаг с мазком каблуком и вынесением сокращённой стопы на воздух на 30-45 градусов;
* комбинации из основных шагов.

4. Подготовка к «веревочке»:

* без полупальцев, без проскальзывания — 1 полугодие;
* с полупальцами, с проскальзыванием — 2 полугодие;
* «косичка» (в медленном темпе).

5. Подготовка к «молоточкам»:

* по 1 прямой позиции с задержкой ноги сзади;
* 2 полугодие - без задержки.

6. «Гармошечка»:

* начальная раскладка с паузами в каждом положении - 1полугодие;
* «лесенка»;
* «елочка»;
* исполнение в «чистом» виде - 2 полугодие.

7. «Ковырялочки»:

* простая, в пол - 1 полугодие;
* простая, с броском ноги на 45 градусов и небольшим отскоком на опорной ноге - 1 полугодие;
* «ковырялочка» на 90 градусов с активной работой корпуса и ноги – 2 полугодие;
* в чередовании с одинарными, двойными и тройными притопами.

8. Основы дробных выстукиваний:

* простой притоп;
* двойной притоп;
* в чередовании с приседанием и без него;
* в чередовании друг с другом, двойными и тройными хлопками в ладоши;
* подготовка к двойной дроби -1 полугодие;
* двойная дробь - 2 полугодие;
* «трилистник» -1 полугодие;
* «трилистник» с двойным и тройным притопом - 2 полугодие;
* переборы каблучками ног;
* переборы каблучками ног в чередовании с притопами – 2 полугодие.

9. Хлопки и хлопушки для мальчиков:

* одинарные;
* двойные;
* тройные;
* фиксирующие;
* скользящие (в ладоши, по бедру, по голенищу сапог).

10. Подготовка к присядкам и присядки:

* подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз по 1 прямой и 1 позициям);
* подкачивание на приседании по 1 прямой и 1 позиции;
* «мячик» по 1 прямой и 1 позициям - 2 полугодие;
* подскоки на двух ногах;
* поочередные подскоки с подъемом согнутой ноги вперед;
* присядки на двух ногах;
* присядки с выносом ноги на каблук;
* присядки с выносом ноги в сторону на 45 градусов - 2 полугодие.

11. Подготовка к вращениям на середине зала:

* полуповороты по четвертям круга приемом plie-releve;
* полуповороты по четвертям круга приемам шаг-retere;
* полуповороты по четвертям круга приемом plie-каблучки;
* припадание по первой прямой позиции по схеме: три на месте, а четвертое в повороте на 45 градусов;
* подскоки по той же схеме;
* «поджатые» прыжки по той же схеме;
* во втором полугодии вводится поворот на 90 градусов во всех вращениях.

12. Подготовка к вращениям и вращения по диагонали класса:

* приемом шаг-retere по схеме 2 шага - retere на месте, 2 - в повороте на 90 градусов, 5,6, 7, 8 - шаги на месте;
* к концу полугодия: 2 шага retere на месте, 2 - в повороте на 180 градусов, 5, 6 – фиксация, 7, 8 – пауза;
* 2 полугодие – поворот на 4 шага - retere на 180 градусов;
* подскоки – разучиваются по той же схеме.

На основе пройденных движений составляются этюды малых и больших форм.

**9. Теория:**Подведение итогов работы. Рекомендации по работе на каникулярный период.

**Практика:** Уровень освоения программы – вручение удостоверений, грамот, благодарственных писем**.**

**Учебный план**

**для детей 3-Б**

Режим занятий 1 раз в неделю по 40 мин.

Учебных недель – 33.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Всего часов** | | | **Форма контроля** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
|  | Вводное занятие. Знакомство.  Инструктаж по технике безопасности. | 1 | 0,5 | 0,5 | наблюдение |
| **Специальная танцевально-художественная работа** | | | | | |
| 2. | Постановочная работа | 7 | - | 7 | Практическое задание |
| 3. | Репетиционная работа | 4 | - | 4 | Практическое задание |
| 4. | Концертная деятельность | 2 | - | 2 | выступление |
| **Учебно-тренировочная работа:** | | | | | |
| 5. | Разминка на середине зала | 5 | 1 | 4 | Практическое задание |
| 6. | Кроссинг (упражнения в продвижении) | 3 | 0 | 3 | Практическое задание |
| 7. | Элементы классического танца | 5 | 0,5 | 4,5 | Практическое задание |
| 8. | Элементы народного танца | 5 | 0,5 | 4,5 | Практическое задание |
| 10. | Итоговое занятие | 1 | - | 1 | Практическое задание |
|  | **Всего** | **33** | **2,5** | **29,5** |  |

**Содержание**

**1.Знакомство. Прослушивание и отбор детей в группу**

**Теория.** Знакомство с детьми. Техника безопасности. Беседы, впечатления о летнем отдыхе

**Практика**. Просмотр детей на основе элементарных движений, проверка на координацию, проверка слуха, природных данных.

**Специальная танцевально-художественная работа:**

**2. Постановочный процесс.**

**Теория.** Анализ основных элементов, используемых в танцах, исполняемых коллективом.

**Практика.** Практическое воплощение ранее проанализированного материала.

**3. Репетиционный процесс***.*

**Теория.** Анализ основных элементов, используемых в танцах, исполняемых обучающимися.

**Практика.** Практическое воплощение ранее проанализированного материала, осуществляется на репертуаре.

**4. Концертная деятельность***.* Наработка танцевальных навыков. Создание ситуации успеха и не успеха. Правила поведения на сцене и в зрительном зале во время концертных выступлений. Демонстрация полученных знаний и умений.

**Теория.** Организационные моменты, связанные с выступлениями в составе коллектива.

**Практика.** Участие в исполнении концертных номеров:

**Учебно-тренировочная работа:**

**5.Разминка на середине зала**Проучивание танцевальных движений.

**Теория:** Правила выполнения разминки на середине зала. Связь музыки и движения при разучивании разминки.

**Практика:** Постановка корпуса, ног, рук, головы при выполнении разминки. Построение в колонны и линии. Внимательность и точность выполнения упражнений;

##### Упражнения на разогрев мышц шеи (наклоны, повороты головы, вытягивание шеи);

##### Упражнения на разогрев мышц плечевого пояса и рук, на разработку подвижности суставов (поднятие, опускание, сведение, разведение плеч, разогрев кистей рук);

##### Упражнения на разогрев мышц тазобедренного пояса, икроножных мышц, мышц голеностопа, развитие подвижности суставов ног;

##### Прыжки на середине зала: различные комбинации прыжков (в сочетании с движениями рук и без них) на развитие мышц бедер, ягодиц, голеностопа, а также на развитие дыхательной системы и укрепление сердечных мышц, на развитие выносливости организма;

##### Тренаж на середине зала: упражнения на релаксацию, восстановление дыхания; упражнения на развитие силы мышц спины и корпуса;

##### упражнения на развитие эластичности мышц ног (растяжка): наклоны, выпады, разножки;

##### Координация движений ног с движениями корпуса, рук и головы;

##### Соединение пройденных движений в небольшие этюды.

6. **Кроссинг Передвижение в пространстве.**

**Теория:** Терминология элементов различных стилей танца. Этот раздел урока развивает танцевальность и позволяет приобрести манеру и стиль исполнения хореографической композиции.

**Практика:** Передвижение в пространстве шагами, прыжками и вращениями по заданной педагогом схеме. Шаги, различные прыжки с двух ног на две (jamp), с одной ноги на другую с продвижением (leap), с одной ноги на ту же ногу (hop) и с двух ног на одну. Основные виды поворотов: на двух ногах, на одной ноге и повороты по кругу вокруг воображаемой оси.

**7. Элементы классического танца** Классический танец - основа хореографии. На этом уроке постигаются тонкости балетного искусства. Это великая гармония сочетания движений с классической музыкой. Непременные условия классического танца: выворотность ног, большой танцевальный шаг, гибкость, устойчивость, вращение, легкий высокий прыжок, свободное и пластичное владение руками, четкая координация движений, выносливость и сила.

**Теория:** Основные понятия классического танца.

**Практика.** Экзерсис на середине зала:

Demi-plie - I, II, III позиции en face.

I port de bras.

Pas de bourree suivi en face на месте, без продвижения.

Releve на полупальцы по I, II позициям с вытянутых ног и с demi-plie.

Положение epaulement croisee et effacee.

Позы - I, II и III arabesques.

Demi-plie по III позиции epaulement.

Battement tendu:

- с I позиции в сторону, вперед, назад;

- passe par terre;

- с опусканием пятки во II позицию;

- с demi-plie в I позицию.

Battement tendu jete с I позиции во всех направлениях.

Preparation для rond de jambe par terre en dehors и en dedans.

Demi-rond de jambe par terre en dehors и en dedans.

Plie-soutenu во всех направлениях.

Pas de bourree suivi с продвижением в сторону.

II port de bras en face (по мере усвоения epaulement).

Pas balance.**8. Элементы народного танца**Народный танец - фольклорный танец, который исполняется в своей естественной среде и имеет определённые традиционные для данной местности движения, ритмы.

**Теория.** Основные понятия народно-сценического танца.

**Практика.** *Русский танец.* Экзерсис на середине зала

1. Русский поклон:

* простой поясной на месте (1 полугодие);

2. Основные положения и движения рук:

* ладони, сжатые в кулачки, на талии (подбоченившись);
* руки скрещены на груди;
* одна рука, согнутая в локте, поддерживает локоть другой, указательный палец которой упирается в щёку;
* положения рук в парах:

а) держась за одну руку,

б) за две,

в) под руку,

г) «воротца»;

* положения рук в круге:

а) держась за руки,

б) «корзиночка»,

3. Русские ходы и элементы русского танца:

* простой сценический ход на всей стопе и на полупальцах;
* переменный ход с фиксированием в воздухе ног поочерёдно в точке на 30-45 градусов, 2 полугодие - на полупальцах - этот же ход;
* переменный ход с фиксированием ноги сзади на носке на полу;
* переменный ход с plié на опорной ноге и вынесением работающей ноги на воздух через 1 позицию ног;
* тройной шаг на полупальцах с ударом на четвёртый шаг всей стопой в пол;
* шаг с мазком каблуком и вынесением сокращённой стопы на воздух на 30-45 градусов;
* комбинации из основных шагов.

4. Подготовка к «веревочке»:

* без полупальцев, без проскальзывания — 1 полугодие;
* с полупальцами, с проскальзыванием — 2 полугодие;
* «косичка» (в медленном темпе).

5. Подготовка к «молоточкам»:

* по 1 прямой позиции с задержкой ноги сзади;
* 2 полугодие - без задержки.

6. «Гармошечка»:

* начальная раскладка с паузами в каждом положении - 1полугодие;
* «лесенка»;
* «елочка»;
* исполнение в «чистом» виде - 2 полугодие.

7. «Ковырялочки»:

* простая, в пол - 1 полугодие;
* простая, с броском ноги на 45 градусов и небольшим отскоком на опорной ноге - 1 полугодие;
* «ковырялочка» на 90 градусов с активной работой корпуса и ноги – 2 полугодие;
* в чередовании с одинарными, двойными и тройными притопами.

8. Основы дробных выстукиваний:

* простой притоп;
* двойной притоп;
* в чередовании с приседанием и без него;
* в чередовании друг с другом, двойными и тройными хлопками в ладоши;
* подготовка к двойной дроби -1 полугодие;
* двойная дробь - 2 полугодие;
* «трилистник» -1 полугодие;
* «трилистник» с двойным и тройным притопом - 2 полугодие;
* переборы каблучками ног;
* переборы каблучками ног в чередовании с притопами – 2 полугодие.

9. Хлопки и хлопушки для мальчиков:

* одинарные;
* двойные;
* тройные;
* фиксирующие;
* скользящие (в ладоши, по бедру, по голенищу сапог).

10. Подготовка к присядкам и присядки:

* подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз по 1 прямой и 1 позициям);
* подкачивание на приседании по 1 прямой и 1 позиции;
* «мячик» по 1 прямой и 1 позициям - 2 полугодие;
* подскоки на двух ногах;
* поочередные подскоки с подъемом согнутой ноги вперед;
* присядки на двух ногах;
* присядки с выносом ноги на каблук;
* присядки с выносом ноги в сторону на 45 градусов - 2 полугодие.

11. Подготовка к вращениям на середине зала:

* полуповороты по четвертям круга приемом plie-releve;
* полуповороты по четвертям круга приемам шаг-retere;
* полуповороты по четвертям круга приемом plie-каблучки;
* припадание по первой прямой позиции по схеме: три на месте, а четвертое в повороте на 45 градусов;
* подскоки по той же схеме;
* «поджатые» прыжки по той же схеме;
* во втором полугодии вводится поворот на 90 градусов во всех вращениях.

12. Подготовка к вращениям и вращения по диагонали класса:

* приемом шаг-retere по схеме 2 шага - retere на месте, 2 - в повороте на 90 градусов, 5,6, 7, 8 - шаги на месте;
* к концу полугодия: 2 шага retere на месте, 2 - в повороте на 180 градусов, 5, 6 – фиксация, 7, 8 – пауза;
* 2 полугодие – поворот на 4 шага - retere на 180 градусов;
* подскоки – разучиваются по той же схеме.

На основе пройденных движений составляются этюды малых и больших форм.

**9. Теория:**Подведение итогов работы. Рекомендации по работе на каникулярный период.

**Практика:** Уровень освоения программы – вручение удостоверений, грамот, благодарственных писем**.**

**Учебный план**

**для детей 4-А**

Режим занятий 1 раз в неделю по 40 мин.

Учебных недель – 33.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Всего часов** | | | **Форма контроля** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
|  | Вводное занятие. Знакомство.  Инструктаж по технике безопасности. | 1 | 0,5 | 0,5 | наблюдение |
| **Специальная танцевально-художественная работа** | | | | | |
| 2. | Постановочная работа | 4 | - | 4 | Практическое задание |
| 3. | Репетиционная работа | 5 | 1 | 4 | Практическое задание |
| 4. | Концертная деятельность | 4 | - | 4 | выступление |
| **Учебно-тренировочная работа:** | | | | | |
| 5. | Разминка на середине зала | 3 | 0.5 | 2.5 | Практическое задание |
| 6. | Кроссинг (упражнения в продвижении) | 3 | - | 3 | Практическое задание |
| 7. | Элементы уличного танца | 8 | 0,5 | 7,5 | Практическое задание |
| 8. | Элементы народного танца | 4 | 0,5 | 3,5 | Практическое задание |
| 10. | Итоговое занятие | 1 | - | 1 | Практическое задание |
|  | Всего | 33 | 3 | 30 |  |

**Содержание**

**1.Знакомство. Прослушивание и отбор детей в группу**

**Теория.** Знакомство с детьми. Техника безопасности. Беседы, впечатления о летнем отдыхе

**Практика**. Просмотр детей на основе элементарных движений, проверка на координацию, проверка слуха, природных данных.

**Специальная танцевально-художественная работа:**

**2. Постановочный процесс.**

**Теория.** Анализ основных элементов, используемых в танцах, исполняемых коллективом.

**Практика.** Практическое воплощение ранее проанализированного материала.

**3. Репетиционный процесс***.*

**Теория.** Анализ основных элементов, используемых в танцах, исполняемых обучающимися.

**Практика.** Практическое воплощение ранее проанализированного материала, осуществляется на репертуаре.

**4. Концертная деятельность***.* Наработка танцевальных навыков. Создание ситуации успеха и не успеха. Правила поведения на сцене и в зрительном зале во время концертных выступлений. Демонстрация полученных знаний и умений.

**Теория.** Организационные моменты, связанные с выступлениями в составе коллектива.

**Практика.** Участие в исполнении концертных номеров:

**Учебно-тренировочная работа:**

**5.Разминка на середине зала**Проучивание танцевальных движений.

**Теория:** Правила выполнения разминки на середине зала. Связь музыки и движения при разучивании разминки.

**Практика:** Постановка корпуса, ног, рук, головы при выполнении разминки. Построение в колонны и линии. Внимательность и точность выполнения упражнений;

##### Упражнения на разогрев мышц шеи (наклоны, повороты головы, вытягивание шеи);

##### Упражнения на разогрев мышц плечевого пояса и рук, на разработку подвижности суставов (поднятие, опускание, сведение, разведение плеч, разогрев кистей рук);

##### Упражнения на разогрев мышц тазобедренного пояса, икроножных мышц, мышц голеностопа, развитие подвижности суставов ног;

##### Прыжки на середине зала: различные комбинации прыжков (в сочетании с движениями рук и без них) на развитие мышц бедер, ягодиц, голеностопа, а также на развитие дыхательной системы и укрепление сердечных мышц, на развитие выносливости организма;

##### Тренаж на середине зала: упражнения на релаксацию, восстановление дыхания; упражнения на развитие силы мышц спины и корпуса;

##### упражнения на развитие эластичности мышц ног (растяжка): наклоны, выпады, разножки;

##### Координация движений ног с движениями корпуса, рук и головы;

##### Соединение пройденных движений в небольшие этюды.

6. **Кроссинг Передвижение в пространстве.**

**Теория:** Терминология элементов различных стилей танца. Этот раздел урока развивает танцевальность и позволяет приобрести манеру и стиль исполнения хореографической композиции.

**Практика:** Передвижение в пространстве шагами, прыжками и вращениями по заданной педагогом схеме. Шаги, различные прыжки с двух ног на две (jamp), с одной ноги на другую с продвижением (leap), с одной ноги на ту же ногу (hop) и с двух ног на одну. Основные виды поворотов: на двух ногах, на одной ноге и повороты по кругу вокруг воображаемой оси.

**7. Современный танец –** направление искусства танца, включающее танцевальные техники и стили XX – XXI вв., сформировавшиеся на основе американского и европейского танца Модерн и танца Постмодерн. В данном направлении танец рассматривается как инструмент для развития тела танцовщика и формирования его индивидуальной хореографической лексики.

**Теория:** Особенности исполнения движений современного танца. Основы ритмических движений.

**Практика:** Разделы урока современного танца: разогрев; изоляция; упражнения для позвоночника; уровни; кросс; передвижение в пространстве

**8. Элементы народного танца**Народный танец - фольклорный танец, который исполняется в своей естественной среде и имеет определённые традиционные для данной местности движения, ритмы.

**Теория.** Основные понятия народно-сценического танца.

**Практика.** *Русский танец.* Экзерсис на середине зала

1. Русский поклон:

* простой поясной на месте (1 полугодие);

2. Основные положения и движения рук:

* ладони, сжатые в кулачки, на талии (подбоченившись);
* руки скрещены на груди;
* одна рука, согнутая в локте, поддерживает локоть другой, указательный палец которой упирается в щёку;
* положения рук в парах:

а) держась за одну руку,

б) за две,

в) под руку,

г) «воротца»;

* положения рук в круге:

а) держась за руки,

б) «корзиночка»,

3. Русские ходы и элементы русского танца:

* простой сценический ход на всей стопе и на полупальцах;
* переменный ход с фиксированием в воздухе ног поочерёдно в точке на 30-45 градусов, 2 полугодие - на полупальцах - этот же ход;
* переменный ход с фиксированием ноги сзади на носке на полу;
* переменный ход с plié на опорной ноге и вынесением работающей ноги на воздух через 1 позицию ног;
* тройной шаг на полупальцах с ударом на четвёртый шаг всей стопой в пол;
* шаг с мазком каблуком и вынесением сокращённой стопы на воздух на 30-45 градусов;
* комбинации из основных шагов.

4. Подготовка к «веревочке»:

* без полупальцев, без проскальзывания — 1 полугодие;
* с полупальцами, с проскальзыванием — 2 полугодие;
* «косичка» (в медленном темпе).

5. Подготовка к «молоточкам»:

* по 1 прямой позиции с задержкой ноги сзади;
* 2 полугодие - без задержки.

6. «Гармошечка»:

* начальная раскладка с паузами в каждом положении - 1полугодие;
* «лесенка»;
* «елочка»;
* исполнение в «чистом» виде - 2 полугодие.

7. «Ковырялочки»:

* простая, в пол - 1 полугодие;
* простая, с броском ноги на 45 градусов и небольшим отскоком на опорной ноге - 1 полугодие;
* «ковырялочка» на 90 градусов с активной работой корпуса и ноги – 2 полугодие;
* в чередовании с одинарными, двойными и тройными притопами.

8. Основы дробных выстукиваний:

* простой притоп;
* двойной притоп;
* в чередовании с приседанием и без него;
* в чередовании друг с другом, двойными и тройными хлопками в ладоши;
* подготовка к двойной дроби -1 полугодие;
* двойная дробь - 2 полугодие;
* «трилистник» -1 полугодие;
* «трилистник» с двойным и тройным притопом - 2 полугодие;
* переборы каблучками ног;
* переборы каблучками ног в чередовании с притопами – 2 полугодие.

9. Хлопки и хлопушки для мальчиков:

* одинарные;
* двойные;
* тройные;
* фиксирующие;
* скользящие (в ладоши, по бедру, по голенищу сапог).

10. Подготовка к присядкам и присядки:

* подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз по 1 прямой и 1 позициям);
* подкачивание на приседании по 1 прямой и 1 позиции;
* «мячик» по 1 прямой и 1 позициям - 2 полугодие;
* подскоки на двух ногах;
* поочередные подскоки с подъемом согнутой ноги вперед;
* присядки на двух ногах;
* присядки с выносом ноги на каблук;
* присядки с выносом ноги в сторону на 45 градусов - 2 полугодие.

11. Подготовка к вращениям на середине зала:

* полуповороты по четвертям круга приемом plie-releve;
* полуповороты по четвертям круга приемам шаг-retere;
* полуповороты по четвертям круга приемом plie-каблучки;
* припадание по первой прямой позиции по схеме: три на месте, а четвертое в повороте на 45 градусов;
* подскоки по той же схеме;
* «поджатые» прыжки по той же схеме;
* во втором полугодии вводится поворот на 90 градусов во всех вращениях.

12. Подготовка к вращениям и вращения по диагонали класса:

* приемом шаг-retere по схеме 2 шага - retere на месте, 2 - в повороте на 90 градусов, 5,6, 7, 8 - шаги на месте;
* к концу полугодия: 2 шага retere на месте, 2 - в повороте на 180 градусов, 5, 6 – фиксация, 7, 8 – пауза;
* 2 полугодие – поворот на 4 шага - retere на 180 градусов;
* подскоки – разучиваются по той же схеме.

На основе пройденных движений составляются этюды малых и больших форм.

**9. Теория:**Подведение итогов работы. Рекомендации по работе на каникулярный период.

**Практика:** Уровень освоения программы – вручение грамот, благодарственных писем

**Учебный план**

**для детей 4-Б**

Режим занятий 1 раз в неделю по 40 мин.

Учебных недель – 32.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Всего часов** | | | **Форма контроля** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
|  | Вводное занятие. Знакомство.  Инструктаж по технике безопасности. | 1 | 0,5 | 0,5 | наблюдение |
| **Специальная танцевально-художественная работа** | | | | | |
| 2. | Постановочная работа | 4 | - | 4 | Практическое задание |
| 3. | Репетиционная работа | 6 | 1 | 5 | Практическое задание |
| 4. | Концертная деятельность | 4 | - | 4 | выступление |
| **Учебно-тренировочная работа:** | | | | | |
| 5. | Разминка на середине зала | 2 | 0 | 2 | Практическое задание |
| 6. | Кроссинг (упражнения в продвижении) | 3 | - | 3 | Практическое задание |
| 7. | Элементы уличного танца | 7 | 0,5 | 6,5 | Практическое задание |
| 8. | Элементы народного танца | 4 | - | 4 | Практическое задание |
| 10. | Итоговое занятие | 1 | - | 1 | Практическое задание |
|  | Всего | 32 | 2 | 30 |  |

**Содержание**

**1.Знакомство. Прослушивание и отбор детей в группу**

**Теория.** Знакомство с детьми. Техника безопасности. Беседы, впечатления о летнем отдыхе

**Практика**. Просмотр детей на основе элементарных движений, проверка на координацию, проверка слуха, природных данных.

**Специальная танцевально-художественная работа:**

**2. Постановочный процесс.**

**Теория.** Анализ основных элементов, используемых в танцах, исполняемых коллективом.

**Практика.** Практическое воплощение ранее проанализированного материала.

**3. Репетиционный процесс***.*

**Теория.** Анализ основных элементов, используемых в танцах, исполняемых обучающимися.

**Практика.** Практическое воплощение ранее проанализированного материала, осуществляется на репертуаре.

**4. Концертная деятельность***.* Наработка танцевальных навыков. Создание ситуации успеха и не успеха. Правила поведения на сцене и в зрительном зале во время концертных выступлений. Демонстрация полученных знаний и умений.

**Теория.** Организационные моменты, связанные с выступлениями в составе коллектива.

**Практика.** Участие в исполнении концертных номеров:

**Учебно-тренировочная работа:**

**5.Разминка на середине зала**Проучивание танцевальных движений.

**Теория:** Правила выполнения разминки на середине зала. Связь музыки и движения при разучивании разминки.

**Практика:** Постановка корпуса, ног, рук, головы при выполнении разминки. Построение в колонны и линии. Внимательность и точность выполнения упражнений;

##### Упражнения на разогрев мышц шеи (наклоны, повороты головы, вытягивание шеи);

##### Упражнения на разогрев мышц плечевого пояса и рук, на разработку подвижности суставов (поднятие, опускание, сведение, разведение плеч, разогрев кистей рук);

##### Упражнения на разогрев мышц тазобедренного пояса, икроножных мышц, мышц голеностопа, развитие подвижности суставов ног;

##### Прыжки на середине зала: различные комбинации прыжков (в сочетании с движениями рук и без них) на развитие мышц бедер, ягодиц, голеностопа, а также на развитие дыхательной системы и укрепление сердечных мышц, на развитие выносливости организма;

##### Тренаж на середине зала: упражнения на релаксацию, восстановление дыхания; упражнения на развитие силы мышц спины и корпуса;

##### упражнения на развитие эластичности мышц ног (растяжка): наклоны, выпады, разножки;

##### Координация движений ног с движениями корпуса, рук и головы;

##### Соединение пройденных движений в небольшие этюды.

6. **Кроссинг Передвижение в пространстве.**

**Теория:** Терминология элементов различных стилей танца. Этот раздел урока развивает танцевальность и позволяет приобрести манеру и стиль исполнения хореографической композиции.

**Практика:** Передвижение в пространстве шагами, прыжками и вращениями по заданной педагогом схеме. Шаги, различные прыжки с двух ног на две (jamp), с одной ноги на другую с продвижением (leap), с одной ноги на ту же ногу (hop) и с двух ног на одну. Основные виды поворотов: на двух ногах, на одной ноге и повороты по кругу вокруг воображаемой оси.

**7. Современный танец –** направление искусства танца, включающее танцевальные техники и стили XX – XXI вв., сформировавшиеся на основе американского и европейского танца Модерн и танца Постмодерн. В данном направлении танец рассматривается как инструмент для развития тела танцовщика и формирования его индивидуальной хореографической лексики.

**Теория:** Особенности исполнения движений современного танца. Основы ритмических движений.

**Практика:** Разделы урока современного танца: разогрев; изоляция; упражнения для позвоночника; уровни; кросс; передвижение в пространстве

**8. Элементы народного танца**Народный танец - фольклорный танец, который исполняется в своей естественной среде и имеет определённые традиционные для данной местности движения, ритмы.

**Теория.** Основные понятия народно-сценического танца.

**Практика.** *Русский танец.* Экзерсис на середине зала

1. Русский поклон:

* простой поясной на месте (1 полугодие);

2. Основные положения и движения рук:

* ладони, сжатые в кулачки, на талии (подбоченившись);
* руки скрещены на груди;
* одна рука, согнутая в локте, поддерживает локоть другой, указательный палец которой упирается в щёку;
* положения рук в парах:

а) держась за одну руку,

б) за две,

в) под руку,

г) «воротца»;

* положения рук в круге:

а) держась за руки,

б) «корзиночка»,

3. Русские ходы и элементы русского танца:

* простой сценический ход на всей стопе и на полупальцах;
* переменный ход с фиксированием в воздухе ног поочерёдно в точке на 30-45 градусов, 2 полугодие - на полупальцах - этот же ход;
* переменный ход с фиксированием ноги сзади на носке на полу;
* переменный ход с plié на опорной ноге и вынесением работающей ноги на воздух через 1 позицию ног;
* тройной шаг на полупальцах с ударом на четвёртый шаг всей стопой в пол;
* шаг с мазком каблуком и вынесением сокращённой стопы на воздух на 30-45 градусов;
* комбинации из основных шагов.

4. Подготовка к «веревочке»:

* без полупальцев, без проскальзывания — 1 полугодие;
* с полупальцами, с проскальзыванием — 2 полугодие;
* «косичка» (в медленном темпе).

5. Подготовка к «молоточкам»:

* по 1 прямой позиции с задержкой ноги сзади;
* 2 полугодие - без задержки.

6. «Гармошечка»:

* начальная раскладка с паузами в каждом положении - 1полугодие;
* «лесенка»;
* «елочка»;
* исполнение в «чистом» виде - 2 полугодие.

7. «Ковырялочки»:

* простая, в пол - 1 полугодие;
* простая, с броском ноги на 45 градусов и небольшим отскоком на опорной ноге - 1 полугодие;
* «ковырялочка» на 90 градусов с активной работой корпуса и ноги – 2 полугодие;
* в чередовании с одинарными, двойными и тройными притопами.

8. Основы дробных выстукиваний:

* простой притоп;
* двойной притоп;
* в чередовании с приседанием и без него;
* в чередовании друг с другом, двойными и тройными хлопками в ладоши;
* подготовка к двойной дроби -1 полугодие;
* двойная дробь - 2 полугодие;
* «трилистник» -1 полугодие;
* «трилистник» с двойным и тройным притопом - 2 полугодие;
* переборы каблучками ног;
* переборы каблучками ног в чередовании с притопами – 2 полугодие.

9. Хлопки и хлопушки для мальчиков:

* одинарные;
* двойные;
* тройные;
* фиксирующие;
* скользящие (в ладоши, по бедру, по голенищу сапог).

10. Подготовка к присядкам и присядки:

* подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз по 1 прямой и 1 позициям);
* подкачивание на приседании по 1 прямой и 1 позиции;
* «мячик» по 1 прямой и 1 позициям - 2 полугодие;
* подскоки на двух ногах;
* поочередные подскоки с подъемом согнутой ноги вперед;
* присядки на двух ногах;
* присядки с выносом ноги на каблук;
* присядки с выносом ноги в сторону на 45 градусов - 2 полугодие.

11. Подготовка к вращениям на середине зала:

* полуповороты по четвертям круга приемом plie-releve;
* полуповороты по четвертям круга приемам шаг-retere;
* полуповороты по четвертям круга приемом plie-каблучки;
* припадание по первой прямой позиции по схеме: три на месте, а четвертое в повороте на 45 градусов;
* подскоки по той же схеме;
* «поджатые» прыжки по той же схеме;
* во втором полугодии вводится поворот на 90 градусов во всех вращениях.

12. Подготовка к вращениям и вращения по диагонали класса:

* приемом шаг-retere по схеме 2 шага - retere на месте, 2 - в повороте на 90 градусов, 5,6, 7, 8 - шаги на месте;
* к концу полугодия: 2 шага retere на месте, 2 - в повороте на 180 градусов, 5, 6 – фиксация, 7, 8 – пауза;
* 2 полугодие – поворот на 4 шага - retere на 180 градусов;
* подскоки – разучиваются по той же схеме.

На основе пройденных движений составляются этюды малых и больших форм.

**9. Теория:**Подведение итогов работы. Рекомендации по работе на каникулярный период.

**Практика:** Уровень освоения программы – вручение грамот, благодарственных писем

**Учебный план**

**для детей 12 класса**

Режим занятий 1 раз в неделю по 40 мин.

Учебных недель – 33

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Всего часов** | | | **Форма контроля** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
|  | Вводное занятие. Знакомство.  Инструктаж по технике безопасности. | 1 | 0,5 | 0,5 | наблюдение |
| **Специальная танцевально-художественная работа** | | | | | |
| 2. | Постановочная работа | 7 | - | 7 | Рефлексия  наблюдение |
| 3. | Репетиционная работа | 4 | 1 | 3 | наблюдение |
| 4. | Концертная деятельность | 4 | - | 4 | выступление |
| **Учебно-тренировочная работа:** | | | | | |
| 5. | Разминка на середине зала | 4 | 1 | 3 | Рефлексия  наблюдение |
| 6. | Кроссинг (упражнения в продвижении) | 3 | 0 | 3 | рефлексия |
| 7. | Элементы классического танца | 5 | 0,5 | 4,5 | Рефлексия  наблюдение |
| 8. | Элементы народного танца | 4 | 0,5 | 3,5 | рефлексия |
| 10. | Итоговое занятие | 1 | - | 1 | рефлексия |
|  | Всего | 33 | 3,5 | 29,5 |  |

**Содержание**

**1.Знакомство. Прослушивание и отбор детей в группу**

**Теория.** Знакомство с детьми. Техника безопасности. Беседы, впечатления о летнем отдыхе

**Практика**. Просмотр детей на основе элементарных движений, проверка на координацию, проверка слуха, природных данных.

**Специальная танцевально-художественная работа:**

**2. Постановочный процесс.**

**Теория.** Анализ основных элементов, используемых в танцах, исполняемых коллективом.

**Практика.** Практическое воплощение ранее проанализированного материала.

**3. Репетиционный процесс***.*

**Теория.** Анализ основных элементов, используемых в танцах, исполняемых обучающимися.

**Практика.** Практическое воплощение ранее проанализированного материала, осуществляется на репертуаре.

**4. Концертная деятельность***.* Наработка танцевальных навыков. Создание ситуации успеха и не успеха. Правила поведения на сцене и в зрительном зале во время концертных выступлений. Демонстрация полученных знаний и умений.

**Теория.** Организационные моменты, связанные с выступлениями в составе коллектива.

**Практика.** Участие в исполнении концертных номеров:

**Учебно-тренировочная работа:**

**5.Разминка на середине зала**Проучивание танцевальных движений.

**Теория:** Правила выполнения разминки на середине зала. Связь музыки и движения при разучивании разминки.

**Практика:** Постановка корпуса, ног, рук, головы при выполнении разминки. Построение в колонны и линии. Внимательность и точность выполнения упражнений;

##### Упражнения на разогрев мышц шеи (наклоны, повороты головы, вытягивание шеи);

##### Упражнения на разогрев мышц плечевого пояса и рук, на разработку подвижности суставов (поднятие, опускание, сведение, разведение плеч, разогрев кистей рук);

##### Упражнения на разогрев мышц тазобедренного пояса, икроножных мышц, мышц голеностопа, развитие подвижности суставов ног;

##### Прыжки на середине зала: различные комбинации прыжков (в сочетании с движениями рук и без них) на развитие мышц бедер, ягодиц, голеностопа, а также на развитие дыхательной системы и укрепление сердечных мышц, на развитие выносливости организма;

##### Тренаж на середине зала: упражнения на релаксацию, восстановление дыхания; упражнения на развитие силы мышц спины и корпуса;

##### упражнения на развитие эластичности мышц ног (растяжка): наклоны, выпады, разножки;

##### Координация движений ног с движениями корпуса, рук и головы;

##### Соединение пройденных движений в небольшие этюды.

6. **Кроссинг Передвижение в пространстве.**

**Теория:** Терминология элементов различных стилей танца. Этот раздел урока развивает танцевальность и позволяет приобрести манеру и стиль исполнения хореографической композиции.

**Практика:** Передвижение в пространстве шагами, прыжками и вращениями по заданной педагогом схеме. Шаги, различные прыжки с двух ног на две (jamp), с одной ноги на другую с продвижением (leap), с одной ноги на ту же ногу (hop) и с двух ног на одну. Основные виды поворотов: на двух ногах, на одной ноге и повороты по кругу вокруг воображаемой оси.

**7. Элементы классического танца** Классический танец - основа хореографии. На этом уроке постигаются тонкости балетного искусства. Это великая гармония сочетания движений с классической музыкой. Непременные условия классического танца: выворотность ног, большой танцевальный шаг, гибкость, устойчивость, вращение, легкий высокий прыжок, свободное и пластичное владение руками, четкая координация движений, выносливость и сила.

**Теория:** Основные понятия классического танца.

**Практика.** Экзерсис на середине зала:

Demi-plie - I, II, III позиции en face.

I port de bras.

Pas de bourree suivi en face на месте, без продвижения.

Releve на полупальцы по I, II позициям с вытянутых ног и с demi-plie.

Положение epaulement croisee et effacee.

Позы - I, II и III arabesques.

Demi-plie по III позиции epaulement.

Battement tendu:

- с I позиции в сторону, вперед, назад;

- passe par terre;

- с опусканием пятки во II позицию;

- с demi-plie в I позицию.

Battement tendu jete с I позиции во всех направлениях.

Preparation для rond de jambe par terre en dehors и en dedans.

Demi-rond de jambe par terre en dehors и en dedans.

Plie-soutenu во всех направлениях.

Pas de bourree suivi с продвижением в сторону.

II port de bras en face (по мере усвоения epaulement).

Pas balance.**8. Элементы народного танца**Народный танец - фольклорный танец, который исполняется в своей естественной среде и имеет определённые традиционные для данной местности движения, ритмы.

**Теория.** Основные понятия народно-сценического танца.

**Практика.** *Русский танец.* Экзерсис на середине зала

1. Русский поклон:

* простой поясной на месте (1 полугодие);

2. Основные положения и движения рук:

* ладони, сжатые в кулачки, на талии (подбоченившись);
* руки скрещены на груди;
* одна рука, согнутая в локте, поддерживает локоть другой, указательный палец которой упирается в щёку;
* положения рук в парах:

а) держась за одну руку,

б) за две,

в) под руку,

г) «воротца»;

* положения рук в круге:

а) держась за руки,

б) «корзиночка»,

3. Русские ходы и элементы русского танца:

* простой сценический ход на всей стопе и на полупальцах;
* переменный ход с фиксированием в воздухе ног поочерёдно в точке на 30-45 градусов, 2 полугодие - на полупальцах - этот же ход;
* переменный ход с фиксированием ноги сзади на носке на полу;
* переменный ход с plié на опорной ноге и вынесением работающей ноги на воздух через 1 позицию ног;
* тройной шаг на полупальцах с ударом на четвёртый шаг всей стопой в пол;
* шаг с мазком каблуком и вынесением сокращённой стопы на воздух на 30-45 градусов;
* комбинации из основных шагов.

4. Подготовка к «веревочке»:

* без полупальцев, без проскальзывания — 1 полугодие;
* с полупальцами, с проскальзыванием — 2 полугодие;
* «косичка» (в медленном темпе).

5. Подготовка к «молоточкам»:

* по 1 прямой позиции с задержкой ноги сзади;
* 2 полугодие - без задержки.

6. «Гармошечка»:

* начальная раскладка с паузами в каждом положении - 1полугодие;
* «лесенка»;
* «елочка»;
* исполнение в «чистом» виде - 2 полугодие.

7. «Ковырялочки»:

* простая, в пол - 1 полугодие;
* простая, с броском ноги на 45 градусов и небольшим отскоком на опорной ноге - 1 полугодие;
* «ковырялочка» на 90 градусов с активной работой корпуса и ноги – 2 полугодие;
* в чередовании с одинарными, двойными и тройными притопами.

8. Основы дробных выстукиваний:

* простой притоп;
* двойной притоп;
* в чередовании с приседанием и без него;
* в чередовании друг с другом, двойными и тройными хлопками в ладоши;
* подготовка к двойной дроби -1 полугодие;
* двойная дробь - 2 полугодие;
* «трилистник» -1 полугодие;
* «трилистник» с двойным и тройным притопом - 2 полугодие;
* переборы каблучками ног;
* переборы каблучками ног в чередовании с притопами – 2 полугодие.

9. Хлопки и хлопушки для мальчиков:

* одинарные;
* двойные;
* тройные;
* фиксирующие;
* скользящие (в ладоши, по бедру, по голенищу сапог).

10. Подготовка к присядкам и присядки:

* подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз по 1 прямой и 1 позициям);
* подкачивание на приседании по 1 прямой и 1 позиции;
* «мячик» по 1 прямой и 1 позициям - 2 полугодие;
* подскоки на двух ногах;
* поочередные подскоки с подъемом согнутой ноги вперед;
* присядки на двух ногах;
* присядки с выносом ноги на каблук;
* присядки с выносом ноги в сторону на 45 градусов - 2 полугодие.

11. Подготовка к вращениям на середине зала:

* полуповороты по четвертям круга приемом plie-releve;
* полуповороты по четвертям круга приемам шаг-retere;
* полуповороты по четвертям круга приемом plie-каблучки;
* припадание по первой прямой позиции по схеме: три на месте, а четвертое в повороте на 45 градусов;
* подскоки по той же схеме;
* «поджатые» прыжки по той же схеме;
* во втором полугодии вводится поворот на 90 градусов во всех вращениях.

12. Подготовка к вращениям и вращения по диагонали класса:

* приемом шаг-retere по схеме 2 шага - retere на месте, 2 - в повороте на 90 градусов, 5,6, 7, 8 - шаги на месте;
* к концу полугодия: 2 шага retere на месте, 2 - в повороте на 180 градусов, 5, 6 – фиксация, 7, 8 – пауза;
* 2 полугодие – поворот на 4 шага - retere на 180 градусов;
* подскоки – разучиваются по той же схеме.

На основе пройденных движений составляются этюды малых и больших форм.

**9. Теория:**Подведение итогов работы. Рекомендации по работе на каникулярный период.

**Практика:** Уровень освоения программы – вручение грамот, благодарственных писем

***По классам***

**Прогнозируемые результаты :**

**1-дА, 1-А**

К концу учебного года обучающийся должен овладеть рядом знаний умений и навыков:

1. Соблюдать этикет приветствия и прощания в начале и конце занятия.
2. Знать разницу между круговым движением и прямым.
3. Знать следующие движения: хороводный шаг, боковой шаг, подскок, галоп.
4. Владеть правильной постановкой корпуса, головы.

**3-А, 3- Б**

1. Соблюдать этикет приветствия и прощания в начале и конце занятия.
2. Знать разницу между круговым движением и прямым.
3. Знать следующие движения: хороводный шаг, боковой шаг, подскок, галоп.
4. Владеть правильной постановкой корпуса, головы.
5. Уметь внимательно слушать музыку.
6. Уметь правильно пройти в такт музыки, сохраняя красивую осанку.

**4-А, 4-Б**

1. Соблюдать этикет приветствия и прощания в начале и конце занятия.
2. Знать разницу между круговым движением и прямым.
3. Знать следующие движения: хороводный шаг, боковой шаг, подскок, галоп.
4. Владеть правильной постановкой корпуса, головы.
5. Уметь внимательно слушать музыку.
6. Уметь правильно пройти в такт музыки, сохраняя красивую осанку.
7. Уметь легко и быстро строиться и перестраиваться в различные геометрические фигуры.
8. Уметь вовремя начать упражнение и закончить его.
9. Иметь навык легкого шага с носка на пятку.

**12**

1. Соблюдать этикет приветствия и прощания в начале и конце занятия.
2. Знать разницу между круговым движением и прямым.
3. Знать следующие движения:, хороводный шаг, боковой шаг, шаг с притопом, подскок, галоп, и переменный шаг.
4. Уметь точно воспроизводить, правильно выполнять преподаваемый материал.
5. Уметь строиться и перестраиваться в различные геометрические фигуры.
6. Уметь держать заданный пространственный рисунок (линия, колонна, круг) с соблюдением интервалов.
7. Уметь внимательно слушать музыку.
8. Уметь различать динамические изменения в музыке.
9. Уметь вовремя начать упражнение и закончить его.
10. Иметь навык легкого шага с носка на пятку.

Режим организации занятий

Срок реализации программы - 1 год. Периодичность занятий - один раз в неделю по 1 часу. Количество обучающихся в классе - не более 15 человек.

Формами организации познавательной деятельности являются:

* индивидуальная;
* парная;
* групповая;

***Условия реализации программы***

**Формы занятий:**

Групповые

**Методы занятий:**

* Словесный
* Наглядный

**Материально-техническое обеспечение:**

1. Аудио-, видеоаппаратура;
2. Xbox 360 с контроллером Kinect
3. Фотоаппарат;
4. Оборудованное помещение:
   1. танцевальный класс;
   2. зеркальные стены;
5. Костюмерная;

**Информационное обеспечение:**

1. Учебные пособия;
2. Аудиозаписи:
   1. фонограммы концертных номеров на USB-флеш-накопителе;
3. Видеозаписи:
   1. видеозаписи с выступлений;
   2. сборник фильмов о танцах (DVD);
   3. танцевальная аэробика (VHS);
   4. учимся танцевать. Клубные танцы (VHS);
   5. хип-хоп фитнес (мастер-класс в стиле хип-хоп) (DVD).

**Формы аттестации:**Уровень теоретических знаний выявляется во время промежуточной и итоговой аттестации в объединении. Форма аттестации выбирается педагогом: зачеты, кроссворды, конкурсы, викторины, рефераты, открытые занятия, отчетный концерт.

**Методическое обеспечение программы**

В организации образовательного процесса используются общедидактические методы (И.Я. Лернер, М.Н. Скаткин):

* объяснительно-иллюстративный;
* репродуктивный;
* проблемный;
* частично-поисковый;
* исследовательский.

В течение первого года обучения целесообразно использовать объяснительно-иллюстративный, репродуктивный и проблемный методы обучения. В последующие годы возможно последовательное применение частично-поискового и исследовательского методов.

Данные методы конкретизируются через приемы, отражающие специфику обучения хореографии.

**Литература**

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – Л.: изд. «Искусства», 1983
2. БарышниковаТ. Азбука хореографии. Санкт-Петербург, 1996.
3. Богатырев П.Г. Вопросы теории народного искусства. М., 1971.
4. Богданов Г. Самобытность русского танца. М., 2002.
5. Богданов Г. Хореографическое образование. М., 2001.
6. Буданова Г.П. Материалы по определению качества обучения в дополнительном образовании. – М., 1999.
7. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С-Пб., 2003.
8. Возрастная и педагогическая психология /Под ред. Петровского. – М.: Педагогика.
9. Заикин Н. Областные особенности русского народного танца. М., 2002.

10.Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста. Пособие для практических работников ДОУ. М., 2005

11. Климов А. Основы русского народного танца. М., 2002.

12. Климов А. Особенности русского народного танца. М., 2002.

13. Климов А. Русский народный танец. М., 2002.

14. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. М., 1994.

15. Классический танец: Методическая разработка для преподавателей школ искусств. – М., 1988

16. Кон И.С. Психология ранней юности. – М., 1989

17. Федорова Г. Танцы для развития детей. М.,2000.

18. Источники интернет ресурсов.